

Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00001) Normál (19-69 év)	Tej 3dl , Kakaóscsiga			Gyümölcs tea, Bécsi felvágott, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Tej 3dl , Sajtos párizsi, Minimargarin 20g, Paradicsom, Kifli			Kakaó , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle			Gyümölcs tea, Tejberizs szórattal		
		Energia: 402,77 Kcal / 1 683,58 Kj			Energia: 534,31 Kcal / 2 233,42 Kj			Energia: 590,39 Kcal / 2 467,83 Kj			Energia: 612,74 Kcal / 2 561,25 Kj			Energia: 672,51 Kcal / 2 811,09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,00 g	16,80 g	2,44 g	15,62 g	23,48 g	7,44 g	23,75 g	28,63 g	9,79 g	15,09 g	22,66 g	15,57 g	18,90 g	5,48 g	2,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,80 g	0,00 g	0,40 g	64,49 g	19,99 g	2,50 g	58,75 g	0,00 g	1,58 g	63,20 g	34,06 g	0,55 g	135,91 g	41,97 g	0,42 g		
7	1,(6),(7)			1,7,(6)			1,3,7,(12)			7,(1)						
Ebéd	(00001) Normál (19-69 év)	Húsgombóclevés , Gránátos kocka , Uborka saláta (friss)			Zöldborsó krémleves mir. , Grillezett csirkemell filé, Párolt rizs kukoricával , Csemege uborka			Vegyes gyümölcslev mir , Natúr sertésszelet , Burgonyapüré, Céklasaláta, csemege szeletelt			Húsleves, Lecsóshús, Tarhonya köret			Karfiollevés mir., Bakonyi csirkemell , Tészta köret		
		Energia: 991,23 Kcal / 4 143,34 Kj			Energia: 1 038,63 Kcal / 4 341,47 Kj			Energia: 962,68 Kcal / 4 024,00 Kj			Energia: 833,34 Kcal / 3 483,36 Kj			Energia: 846,41 Kcal / 3 537,99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,28 g	37,57 g	7,41 g	64,68 g	32,31 g	7,75 g	38,57 g	32,00 g	9,51 g	49,95 g	32,90 g	7,11 g	64,38 g	25,11 g	4,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
128,51 g	9,99 g	3,09 g	121,34 g	0,00 g	2,10 g	127,95 g	38,86 g	1,17 g	83,57 g	0,00 g	1,59 g	89,64 g	0,00 g	1,84 g		
1,3,7,9,11,(6),(12)	1,3,7,9,10			1,7			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)						
Vacsora	(00001) Normál (19-69 év)	Soproni felvágott, Paradicsom, Félbarna kenyér, Margarin Light			Szárnyas vagdalt pogácsa, Zsemle, Zöldpaprika			Zala felvágott, Zsemle, Minimargarin 20g, Paradicsom			Májkrém 65g-os, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Energia: 488,05 Kcal / 2 040,05 Kj			Energia: 706,87 Kcal / 2 954,72 Kj			Energia: 699,64 Kcal / 2 924,50 Kj			Energia: 345,58 Kcal / 1 444,52 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,46 g	21,46 g	7,39 g	38,63 g	18,95 g	3,91 g	25,84 g	33,14 g	9,65 g	17,22 g	9,50 g	2,81 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,68 g	0,00 g	1,78 g	94,66 g	0,00 g	2,78 g	73,66 g	0,00 g	4,13 g	47,01 g	0,00 g	1,86 g	g	g	g		
1,(6),(7)	1,3,7,11			1,3,7,11,(6)			1,(6),(7)			7,(1)						

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00001) Normál (19-69 év)	Tej 3dl , Ízes levél			Gyümölcs tea, Turista felvágott, Paradicsom, Félbarna kenyér, Minimargarin 20g			Tej kakaós müzslivel, Sonkás szendvics			Citromos tea , Sonkás melegszenvics, Paradicsom			Sültpaprikás tojásrántotta, Félbarna kenyér		
		Energia: 537,93 Kcal / 2 248,55 KJ			Energia: 514,45 Kcal / 2 150,40 KJ			Energia: 461,10 Kcal / 1 927,40 KJ			Energia: 473,58 Kcal / 1 979,56 KJ			Energia: 438,70 Kcal / 1 833,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,60 g	28,10 g	2,44 g	19,42 g	19,09 g	5,51 g	28,62 g	11,46 g	4,38 g	23,93 g	11,69 g	6,53 g	19,48 g	19,87 g	3,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,56 g	0,00 g	0,40 g	65,44 g	19,99 g	1,41 g	60,30 g	0,00 g	2,69 g	67,49 g	19,99 g	2,71 g	44,95 g	0,00 g	1,98 g		
7			1,(6),(7)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)			1,3,(6),(7)				
Ebéd	(00001) Normál (19-69 év)	Babgulyás , Túrós táska, Teljes kiőrlésű kenyér			Csontleves tésztabetéttel , Parajfőzelék mir. , Tört burgonya 200 g, Főtt tojás , Teljes kiőrlésű kenyér			Árpagyöngyleves, Sajtos sertésszelet , Karottás rizs			Paprikás halszelet, Vegyes zöldsökörlet mir. , Burgonyaleves zöldséges			Zöldségleves, Szárnyas brassói, Csemege uborka		
		Energia: 597,56 Kcal / 2 497,80 KJ			Energia: 584,74 Kcal / 2 444,21 KJ			Energia: 778,98 Kcal / 3 256,14 KJ			Energia: 1 001,29 Kcal / 4 185,39 KJ			Energia: 746,39 Kcal / 3 119,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,40 g	15,85 g	2,87 g	23,51 g	16,62 g	2,77 g	39,08 g	34,11 g	9,31 g	48,76 g	29,97 g	3,01 g	41,85 g	31,15 g	7,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,17 g	0,30 g	0,36 g	94,54 g	0,30 g	0,96 g	77,94 g	0,00 g	1,83 g	129,57 g	0,00 g	2,13 g	73,01 g	0,00 g	2,17 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,7,9			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,9,10,(6),(7),(12)				
Vacsora	(00001) Normál (19-69 év)	Rántott sertésszelet , Zsemle, Zöldpaprika			Milánói makaróni			Rakott burgonya kolbásszal, Vegyes vágott savanyúság			Húsos metélt , Vegyes vágott savanyúság					
		Energia: 1 007,39 Kcal / 4 210,89 KJ			Energia: 813,17 Kcal / 3 399,05 KJ			Energia: 742,00 Kcal / 3 101,56 KJ			Energia: 737,60 Kcal / 3 083,17 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48,52 g	53,32 g	8,28 g	34,32 g	38,93 g	12,26 g	27,63 g	39,45 g	12,87 g	32,02 g	36,42 g	10,13 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,15 g	0,00 g	1,70 g	76,25 g	1,01 g	1,76 g	67,25 g	0,00 g	3,07 g	69,55 g	0,00 g	2,42 g	g	g	g		
1,3,7,11			1,3,7			1,3,7,(6),(12)			1,3,(12)			1,3,(6),(7)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00001) Normál (19-69 év)	Tej 3dl , Briós			Gyümölcs tea, Párizsi, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tej 3dl , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér			Karamellástej, Fonott kalács, Minimargarin 20g, Miniméz 20g-os			Citromos tea , Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: 528,42 Kcal / 2 208,80 KJ			Energia: 647,59 Kcal / 2 706,93 KJ			Energia: 646,99 Kcal / 2 704,42 KJ			Energia: 608,02 Kcal / 2 541,52 KJ			Energia: 616,16 Kcal / 2 575,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,28 g	13,49 g	6,14 g	20,72 g	33,19 g	10,95 g	24,93 g	34,70 g	12,21 g	14,66 g	20,23 g	11,39 g	23,20 g	29,65 g	10,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,84 g	15,47 g	1,29 g	65,54 g	19,99 g	3,69 g	57,97 g	0,00 g	1,80 g	68,04 g	41,68 g	0,73 g	63,05 g	20,29 g	4,31 g		
1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,3,7			1,3,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00001) Normál (19-69 év)	Szárnyasaprólék leves , Túrós metélt , Alma			Zöldborsóleves mir. , Tökfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Temesvári ragulev mir. , Ízes bukta , Teljes kiőrlésű kenyér			Köménymaglevés, Levesgyöngy, Rizi-bizi mir., Göngyölt sertésszelet, Csemege uborka			Gombaleves , Debreceni sertéstokány, Tészta köret , Csemege uborka		
		Energia: 1 044,65 Kcal / 4 366,64 KJ			Energia: 708,61 Kcal / 2 961,99 KJ			Energia: 647,33 Kcal / 2 705,84 KJ			Energia: 950,22 Kcal / 3 971,92 KJ			Energia: 855,04 Kcal / 3 574,07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48,58 g	51,28 g	16,50 g	39,81 g	35,69 g	7,89 g	33,64 g	23,88 g	6,63 g	42,37 g	41,96 g	7,35 g	41,70 g	38,36 g	5,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,56 g	6,99 g	2,60 g	66,10 g	0,30 g	1,25 g	84,20 g	20,90 g	1,14 g	99,65 g	0,00 g	2,51 g	84,81 g	0,00 g	2,82 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,10,11,(6),(12)			1,3,9,10,(6),(7),(12)				
Vacsora	(00001) Normál (19-69 év)	Stefánia vagdalt, Pirított burgonya , Céklasaláta			Sonkás kocka tejföllel, Alma			Mészáros tokány sertéshúsból, Párolt rizsköret , Vegyes vágott savanyúság			Serpényősburgonya kolbásszal , Félbarna kenyér					
		Energia: 843,57 Kcal / 3 526,12 KJ			Energia: 635,10 Kcal / 2 654,72 KJ			Energia: 746,40 Kcal / 3 119,95 KJ			Energia: 607,92 Kcal / 2 541,11 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,93 g	39,15 g	9,95 g	26,60 g	20,32 g	4,09 g	38,18 g	32,01 g	8,89 g	23,51 g	25,80 g	8,11 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,32 g	9,99 g	2,32 g	85,33 g	0,00 g	1,96 g	76,00 g	0,00 g	2,36 g	69,06 g	0,00 g	3,14 g					
1,3,7,11			1,3,7,(6)			(1),(6),(7),(10),(12)			1,(6),(7)			1,3,10,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00001) Normál (19-69 év)	Tej 3dl , Kakaóscsiga			Gyümölcs tea, Turista felvágott, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér, Paradicsom			Tejeskávé , Kenőmáj, Kifli, Uborka(kígyó)			Tej 3dl , Trapista sajt 18%, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea , Sonkás tojásrántotta, Félbarna kenyér		
		Energia: 402,77 Kcal / 1 683,58 KJ			Energia: 514,45 Kcal / 2 150,40 KJ			Energia: 571,66 Kcal / 2 389,54 KJ			Energia: 632,70 Kcal / 2 644,69 KJ			Energia: 569,21 Kcal / 2 379,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,00 g	16,80 g	2,44 g	19,42 g	19,09 g	5,51 g	24,90 g	18,87 g	8,78 g	38,64 g	26,25 g	17,08 g	29,98 g	20,73 g	4,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,80 g	0,00 g	0,40 g	65,44 g	19,99 g	1,41 g	74,90 g	19,98 g	1,80 g	60,12 g	0,00 g	2,80 g	64,76 g	19,99 g	2,62 g		
7	1,(6),(7)			1,7,(6),(10)			1,7,(6)			1,3,(6),(7)						
Ebéd	(00001) Normál (19-69 év)	Palócleves mir., Darásmetélt barackízzel , Teljes kiőrlésű kenyér			Csontleves tésztabetéttel , Vasi kanászpecsenye, Tört burgonya 200 g, Vegyes vágott savanyúság			Csurgatott tojás leves , Rántott sertésszelet , Csemege uborka, Párolt rizsköret			Májgaluska leves , Pulyka aprópecsenye , Zöldbabfőzelék mir. , Teljes kiőrlésű kenyér			Tavaszi leves, Magyaros csirkemáj, Burgonyapüré, Csemege uborka		
		Energia: 1 128,43 Kcal / 4 716,84 KJ			Energia: 999,76 Kcal / 4 179,00 KJ			Energia: 1 140,22 Kcal / 4 766,12 KJ			Energia: 718,98 Kcal / 3 005,34 KJ			Energia: 934,68 Kcal / 3 906,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45,59 g	36,24 g	7,78 g	37,48 g	64,63 g	20,09 g	42,30 g	63,78 g	10,38 g	46,31 g	37,70 g	8,83 g	55,35 g	39,29 g	10,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
163,66 g	22,43 g	1,99 g	65,26 g	0,00 g	1,62 g	97,86 g	0,00 g	2,04 g	58,33 g	0,30 g	1,80 g	88,63 g	0,00 g	2,48 g		
1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9,(6),(7),(10),(11),(12)			1,3,7,9,10			1,3,7,9,11			1,3,7,9,10,(6),(12)						
Vacsora	(00001) Normál (19-69 év)	Köményes sertéssült , Vegyes zöldsöreg mir.			Kelkáposzta főzelék , Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér			Bolognyai spagetti			Gombás sertés tokány , Tészta köret					
		Energia: 468,06 Kcal / 1 956,49 KJ			Energia: 696,67 Kcal / 2 912,08 KJ			Energia: 796,66 Kcal / 3 330,04 KJ			Energia: 735,93 Kcal / 3 076,19 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42,84 g	16,34 g	4,11 g	30,91 g	37,56 g	10,18 g	33,51 g	38,82 g	12,26 g	41,03 g	30,62 g	7,28 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,30 g	0,00 g	0,80 g	68,22 g	0,30 g	2,35 g	73,82 g	1,01 g	1,41 g	73,17 g	0,00 g	1,65 g					
9,(1)	1,3,7,11			1,3,7			1,3,7			1,3,(6),(7)						



Nemzetközi kód	Allergén
1	Glutén
2	Rák
3	Tojás
4	Hal
5	Földimogyoró
6	Szója
7	Tejtermék, laktóz
8	Diófélék

9	Zeller
10	Mustár
11	Szezám
12	Kéndioxid, szulfid
13	Csillagfürt
14	Puhatestűek
15	Mesterséges édesítőszer
16	Édesgyökér

(7) Az adott allergén előfordulhat